

# COME SMETTERE DI FUMARE

Report Omaggio



# I Migliori Aiuti per Smettere di Fumare!

Report Omaggio tratto dal libro  
["Come Smettere di Fumare"](#)

## **Introduzione**

Il Fumo è una delle dipendenze più difficili da eliminare con successo e allontanare definitivamente. Molti Fumatori tentano di smettere più volte nella loro vita, ma la maggioranza alla fine cedono alla tentazione e tornano inesorabilmente a fumare, ancora e ancora.

Non solo la Nicotina tende ad assuefare psicologicamente e fisicamente, ma perfino l'atto stesso di accendersi una sigaretta e fumare può essere una dipendenza per alcuni. Molti fumatori di lunga data hanno dei seri problemi a smettere non tanto per la dipendenza da nicotina, ma proprio perché hanno l'abitudine di accendersi una sigaretta troppo ben radicata il loro, da non riuscire a smettere.

Ci sono un sacco di metodi che è possibile utilizzare per interrompere questa abitudine. Alcuni di loro sono semplici. Ad esempio, alcuni mettono in bocca uno stuzzicadenti per tenersi "occupati" e ridurre la necessità di avere una sigaretta. Altri ancora invece ingrassano, perché iniziano a mangiare di più dopo che hanno smesso di fumare.

Devi sapere poi, che ci sono alcuni Fumatori, che invece sono dei "NON fumatori di natura". Questo tipo di Persone sono le più fortunate, perché non appena decidono di smettere di fumare, non toccano più una sigaretta, mai più. Lo fanno poi senza alcun aiuto. Per altri invece la cosa è molto più difficile e hanno bisogno di un aiuto esterno e dell'esperienza di chi è esperto in questo settore (o del proprio medico) per riuscirci, e il loro percorso per smettere completamente di fumare è molto più lento, al massimo riescono inizialmente a diminuire il numero di Sigarette fumate al giorno, sempre di meno, fino a quando non riescono a smettere completamente.

La maggioranza dei fumatori comunque, che smette con successo e stanno lontano dalle sigarette per sempre utilizzano un qualche strumento, strategia o aiuto esterno. In questa Guida ora scopriremo insieme alcuni dei Metodi più famosi, in modo che tu possa poi scegliere quello più giusto per te.

---

Potrebbe essere necessario provarne diversi di questi metodi prima di trovare quello che funziona al caso tuo. Per alcune persone basta la gomma da masticare, altri invece ad esempio la odiano. Altri ancora utilizzano delle strategie ben precise, sia pratiche che psicologiche, per avere un buon esito nei loro sforzi.

Personalmente spero che queste Informazioni possano aiutarti a trovare un valido aiuto, qualcosa che possa funzionare per te ma ricorda, gli aiuti da soli spesso non bastano. E' necessario attenersi ad un ragionevole programma, delle tecniche specifiche, per riuscire a smettere di fumare. Gli aiuti sono solo un complemento per aiutarti ad avere successo con il tuo Programma.

## **Gomma alla Nicotina**

Il Metodo forse più noto a tutti per smettere di fumare è la gomma alla nicotina. Con vari sapori e livelli di nicotina, questa gomma ti aiuta ad respingere l'abitudine al fumo dando nicotina al tuo corpo, senza bisogno di fumare sigarette.

La gomma ti aiuta a rompere l'attuale abitudine di fumare, ma lo fa facendoti scendere gradualmente le dosi in modo che il tuo corpo non senta subito in bisogno di nicotina. Alla fine, dopo un periodo determinato di tempo, dovresti essere in grado di distaccarti completamente sia della gomma che delle sigarette.

La maggioranza delle Gomme alla Nicotina devono essere masticate fino a quando non si nota una sorta di sensazione piccante in bocca. Poi devi premere la tua gomma tra la guancia e le gengive e lasciarla riposare fino a quando la sensazione di formicolio non si ferma, per poi ricominciare a masticare di nuovo fino a quando questa sensazione non ritorna. Questo procedimento si ripete fino a quando non si esaurisce la nicotina nella gomma, di solito quindi dopo 20,30 minuti.

Questa Gomma inoltre non ha un buon sapore, anche se potresti trovarla disponibile anche in altri sapori come ad esempio gli agrumi, a seconda della Marca. Alcune Persone preferiscono

sapori diversi, quindi ti consiglio di provarne alcuni fintanto che trovi quello che ti aggrada di più.

La Gomma alla Nicotina comunque, potrebbe avere qualche effetto collaterale. E' raro che accada, ma sicuramente è qualcosa da tener presente.

Alcune Persone hanno avuto sintomi come singhiozzo o mal di gola durante la masticazione. Ovviamente stiamo parlando di sintomi per lo più innocui, se pur fastidiosi.

Se usi però la gomma per un lungo periodo di tempo, c'è la possibilità che si verifichino disturbi gengivali, dati ovviamente dalla nicotina.

Circa 1/3 delle persone che la usano inoltre, notano una graduale perdita di capelli. Non è un dato elevatissimo ma sicuramente da tener presente, visto che può succedere a donni e uomini di qualunque età. Fai attenzione, dunque!

## Farmaci

Ci sono diversi farmaci che possono essere utilizzati per aiutarti a smettere di fumare. Il più famoso è probabilmente il bupropione, conosciuto anche con i Marchi di Zybian e Wellbutrin.

Il Bupropione è un antidepressivo. Contiene noradrenalina che agisce come inibitore e antagonista della nicotina. Il Bupropione aiuta inoltre a ridurre l'intensità della voglia di nicotina ed evita i sintomi che ne possono accompagnare l'interruzione. Solo circa un quarto dei pazienti che fanno uso di questo farmaco hanno ancora un forte bisogno di fumare, il che lo rende molto efficace.

Inoltre contribuisce a ridurre gli sbalzi di umore di coloro che fumavano. I cambiamenti di umore sono uno dei principali sintomi che rendono difficile smettere di fumare. Molto fumatori hanno sbalzi d'umore talmente violenti che quando vivono con le loro famiglie, questi spesso pregano addirittura che la persona inizi di nuovo a fumare, per potersi calmare!

Alcuni Studi hanno dimostrato che questo farmaco ha il doppio delle probabilità di far riuscire a smettere di fumare con successo in 90 giorni. Un anno dopo il trattamento, le probabilità che la persona abbia ancora il problema del fumo sono 1,5 volte inferiori rispetto a chi non lo ha utilizzato.

Il farmaco può anche contribuire a rallentare l'aumento di peso associato allo smettere, ancor prima di prendere i primi chili di troppo.

E forse questa allora la migliore soluzione per smettere di fumare? Potrebbe esserlo, se non fosse per i suoi tremendi effetti collaterali, alcuni perfino molto gravi, come ad esempio nausea, secchezza del palato, insonnia, tremori, tic nervosi, sudorazione, e anche problemi al cuore.

Non c'è dubbio quindi che la cosa migliore da fare è discutere di questi potenziali problemi con il proprio medico prima di iniziare un simile trattamento, in quanto potresti NON essere in grado di assumere questo farmaco, viste le sue controindicazioni.

## **Altri Aiuti**

Ci sono molti altri aiuti con la quale si può provare a smettere di fumare. Alcune persone trovano questi metodi molti più efficaci rispetto ad altri. Sono metodi a dir poco alternativi che puoi provare ad utilizzare per constatare se funzionano nel tuo caso.

**L'Ipnosi** è un metodo molto famoso per smettere di fumare. Può essere relativamente costoso come metodo, ma è conosciuto per essere molto efficace, anche se richiede molto tempo.

**L'Agopuntura** è una pratica antica ancora in uso nei nostri giorni. Utilizzando piccoli aghi inseriti nella pelle in punti specifici, il metodo presuppone aiuti a sviluppare le energie del proprio corpo per aiutarlo nei vari problemi.

**Le Iniezioni** di alcune sostanze possono essere utilizzate per aiutare a smettere di fumare. Di solito vengono fatte più volte nel corso di alcuni mesi e presumibilmente il proprio sistema immunitario produce anticorpi specifici per alleviare il bisogno di nicotina, che non raggiunge più il cervello.

---

## **Hai bisogno di un ulteriore aiuto per smettere?**

In questo breve Report abbiamo preso in esame alcuni dei metodi più famosi per smettere di fumare, ma non sono da sottovalutare le controindicazioni che hanno alcuni di questi, come pure il fatto che alle volte non portano i risultati sperati. Come fare allora?

Bhè, sappi che da oggi non sei lasciato solo! Il rivoluzionario Sistema "Come Smettere di Fumare" è qui per aiutarti! Ottieni subito l'aiuto di cui hai bisogno per smettere questa cattiva abitudine rapidamente, in tutta sicurezza e PER SEMPRE! Clicca qui per scaricare la tua Copia di "[Come Smettere di Fumare](#)".

**Scarica subito la Guida Completa per  
Smettere di Fumare in maniera definitiva!**



**Disponibile solo su**

**<http://www.mondoebook.it/ebook/come-smettere-di-fumare/>**